◎課程主題：食物吃對　每天好睡
◎授課講師：陳怡汝 營養師

食物吃對　每天好睡

◎問與答：

問：咖啡和燕麥牛奶，哪一樣可以幫助睡眠？
答：燕麥牛奶。因為燕麥和牛奶富含色胺酸及菸鹼酸，這兩種營養素都是幫助睡眠的好幫手，所以適用於睡前。

問：全麥吐司和甜甜圈哪一個可以幫助睡眠？
答：全麥吐司。因為全麥吐司富含色胺酸及維生素 B；而甜甜圈屬於油膩食物，不適合睡前食用，油膩食物會導致睡眠中斷，加重腸胃道負擔。

問：香蕉和蘋果哪樣水果可以幫助睡眠？
答：香蕉。因為富含色胺酸及礦物質的鎂，鎂能夠放鬆肌肉，抑制神經興奮及減少憂慮。

問：為何喝酒無法幫助睡眠？
答：酒精有麻醉作用，但這只是微醺帶來的淺眠，會導致越來越疲憊，也可能導致維生素 B 大量消耗。